

『抗老化(アンチエイジング)の方法』

(2024年7月20更新、stnv基礎医学研究室)

| 老化の原因 | | 対 策 | |
|----------------------|---|--|--------------------------|
| 加齢に伴って減少/低下していくものがある | 壊れたものを修復する能力 | なるべく壊さないようにする, 過酷な事は避ける 十分な睡眠・休息・栄養素をとる, 健康体を維持する | |
| | 体内成分を生合成する能力 | 外部から与え過ぎない, 前駆物質を摂る わずかに壊し続けて刺激する, ホルミシス効果を狙う | |
| | 減少していく体内成分 | NAD | NADの前駆物質を摂る |
| | | | NADを合成する酵素(NAMPT)の活性を高める |
| | | | NADを分解する酵素(CD38)の発現を減らす |
| | | | NADを浪費する酵素(PARP)の発現を減らす |
| | AMP/ATP比率 | NAD ⁺ /NADHを高める, AMPKを活性化する | |
| スペルミン | ポリアミン(スペルミン・スペルミジン)を摂る アルギニン为原料として腸内細菌にプロセリンを作ってもらおう | | |
| タウリン | タウリンを摂る | | |
| 栄養素を吸収する能力 | 特にタンパク質の摂取量を増やす | | |
| 加齢に伴って減少傾向を示すものがある | エネルギー消費量 | 摂取カロリーを減らす 消費カロリーを適度に増やす | |
| | 筋肉量 | 筋力アップのためのトレーニング量を増やす | |
| | 脳内の神経細胞 | 頭脳を活発に使う 必須の栄養素(DHAなど)を欠かさない | |
| 加齢に伴って増加していくものがある | 壊れて修復できなかったもの | 遺伝子、タンパク質など | |
| | | 活性酸素生成量を減らす 紫外線を浴び過ぎない オートファジーを促進させる | |
| | | 余計な変化をしたもの | |
| | 終末糖化産物 | 血糖値ピークを生じさせない | |
| 過酸化物質 | 抗酸化作用を示す成分を多く摂る | | |
| 老化した免疫細胞、その他細胞 | 老化細胞除去効果の有る成分(ケルセチン、フィセチン)を摂る | | |
| 慢性的な炎症 | 適宜、抗炎症剤を有効利用する | | |
| 寿命プログラムが勝手に進行する | 太く短くではなく細く長く生きる, 基礎代謝率を抑えたほうが有利 | | |

- ニコチンアミドを摂る
- 適量の脂肪組織を維持する
- 骨格筋を増加・維持する
- 運動をする
- カロリー制限をする
- ミトコンドリアを健全に保つ
- 概日リズムを正しく刻む
- ケルセチンを摂取する
- メホルミンを服用する
- アピゲニンを摂取する
- 慢性炎症を無くす
- 腸内細菌叢を健全化させる
- 脂肪細胞を褐色化させる
- DNA損傷を減らす
- 抗酸化能を高める(※1)
- 抗酸化物質を摂取する(※2)
- オカラ→乳酸菌→アルギニン
- 単純糖質・高脂肪食を避ける

※1: SOD, グルタチオン, カタラーゼなど
 ※2: カロテノイド, ポリフェノール, ビタミンC・Eなど